



mamamundo

www.mamamundo.ch

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་
སྐྱིག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡོད།

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية
Kurdî • Français • ئوردی • فارسی

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡོད།



རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཕུ་བུ་སྐྱེ་ བར་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བུལ་བའི་བྱད་མེད་ཕུ་བུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཞིག་གིས་ཕུ་བུ་སྐྱེ་མཁན་བྱད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕུ་བུ་སྐྱེ་སྐབས་ཕུ་བུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྐྱེར་སྐབས་ཕུ་བུ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་སྐབས་ སོ་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་
དང་། དེལ་དུ་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྐྱོད་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱུགས་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཕུ་བུ་སྐྱེ་
བར་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྐོར་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་བགོ་
སྐྱེད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱོར་བརྗེ་འགན་ ཚོག་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལྷ་བ་ནས་ལྷ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་
མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱེད་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



ས་གནས་སྐྱེ་ལོ་ལྔ་ལྔ་གི་འཛིན་གྲུ་འཁྲུང་།

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



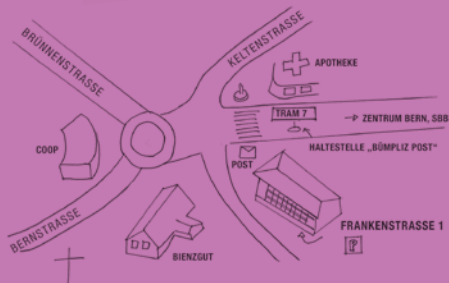
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

མངའ་སྡེ་སྐྱེ་ལོ་ལྔ་ལྔ་གི་འབྲེལ་ཡོད་བླ་ཀྱ།

www.mamamundo.ch



ལྷོ་ཨིན་གྲུ་འི་དེབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

དེམིན་ན་སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་སྐད་སྐྱེལ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

Shqip (Albanian)

Saime Isufi

079 732 37 55

Français / English

Margret Lehmann

079 158 14 61

བོད་སྐད་ཡིག (Tibetan)

Pema Sonam

076 681 30 34

اللغة العربية (Arab)

Hayat Ismail

076 519 38 00

Kurdî (Kurdish)

Selda Yalcin

076 442 33 08

Soomaali (Somali)

Khadija Jamaac

079 838 55 53

فارسی (Farsi)

Shirin Garmaroudi

076 327 11 93

தமிழ் (Tamil)

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

ትግርኛ (Tigrinya)

Sara Ghebray

076 503 16 71



མ་མ་མུན་དོ་ནི་མང་ཚོ་གས་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་མཁན་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོ་གས་པ་ཞིག་ཡིན།

bern gesund

www.berngesund.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch